



FORTUNA RY

PELAAJAPOLKU → NOPPAPOLKU

NOPPAPOLKU OSANA ILVESPELURI - SEURAYHTEISÖÄ

Ilvespeluri - seurayhteisön toiminnot

U18 SM
U18 AKATEMIA
U16 SM
U16 AKATEMIA



SM- ja AKATEMIA-joukkueet
kilpakiikkovaiheen
joukkueina SM- ja Mestis-
tasoilla

Nuorten kiekko U13-U15

Yhteinen valmennuslinjaus
Harjoitteluyhteistyö

Kilpavaiheeseen
valmistaminen

Lapsiekikko LKK-U12

Ilves Green - koulutus- ja
pelitapahtumat

Seurayhteisöön kasvaminen

HARJOITTELUYHTEISTYÖ -
yhteistyöseurojen pelureilla
mahdollisuus harjoitella
Ilveksen toiminnassa

YHTEINEN
VALMENNUSLINJAUS -
painopisteet ikäluokkien
pelaajakehitykseen

ILVES GREEN (PELURIT) -
Lapsiekikossa yhteisiä
pelitapahtumia seurarajat
rikkoen

ILVES GREEN (VALMENTAJAT) -
valmentajakoulutukset
seurayhteisön valmentajille



NOPPAPOLKU



NOPPAPOLKU

- Tutustumisvaihe 3-8 vuotiaat



TAPAHTUMAT JA PERHELUISTELUKOULU

TOIMINNAN PAINOPISTEET OVAT:

- **HAUSKUUS**
- **TURVALLISUUS**

MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAA:

- Uuteen toimintaympäristöön tutustuminen
- Tutustuttaminen liikunnalliseen elämäntapaan(Lapset ja aikuiset)
- Luistelun perusteet
- Leikkien kautta oppiminen
- Ryhmässä toimiminen
- Seuratoimintaan tutustuminen(Vanhemmat)
- EI KILPAILUA

”TUTUSTUMISTA HAUSKASSA JA TURVALLISESSA ILMAPIIRISSÄ”

NOPPAPOLKU

- Lasten kiekon innostumisvaihe 4-9 vuotiaat



Leijonakiekkokoulu, U7, U8, U9 ja U10 juniorit

TOIMINNAN PAINOPISTEET OVAT:

- INTOHIMON SYNNYTTÄMINEN PELAAMISEEN
- LIIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN OHJAAMINEN
- TERVE ITSETUNTO

VALMENTAJA:

Yksilön kehittäminen - pelitaitojen opettaminen

- Pelaamisen kultaiset säännöt
- ”Katse ylhäällä” –pelaaminen, pelin havainnointi
- Rajatun alueen pelit sovelletuin säännöin pelin opettamisessa
- Leikit ja kisailut

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

- Pelisääntöjen omaksuminen
- Ryhmässä toimiminen
- Kaverin kanssa pelaaminen
- Kiertävät pelipaikat

NOPPAPOLKU

- Lasten kiekon innostumisvaihe 4-9 vuotiaat



Leijonakiekkokoulu, U7, U8, U9 ja U10 juniorit

Henkisten valmiuksien kehittäminen

- Liikunnalliseen elämäntapaan innostaminen
- ”Terveen itsetunnon kehittyminen – jokaista huomioidaan
- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen ja keskittyminen
- Urheilijan itseluottamus – kyvykkyyden tunne

Lajitekniikoiden ja -taitojen kehittäminen

- Tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

- Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet; ketteryys, koordinaatio, tasapaino ja nopeus

NOPPAPOLKU

- Lasten kiekon innostumisvaihe 4-9 vuotiaat



Leijonakiekkokoulu, U7, U8, U9 ja U10 juniorit

TOIMINTAYMPÄRISTÖ:

Koti

- Urheiluun kannustava ilmapiiri
- Pihapelit

Koulu

- Kerhotoiminta ja koulujenväliset kiekkoturnaukset

Seura

- Leijonakiekkokoulu
- Tappara-Ilves-sarja(U7 ja U8)
- Monipuolinen lajitoiminta (seuran toimesta tai muissa lajeissa)
- Ei-ohjatut iltapäiväjäätt (pelaamista) / kerhotoiminta
- Taitovalmentaja(Ilves)

Alue

- Leijonaliiga

NOPPAPOLKU

- Lasten kiekon innostumisvaihe 4-9 vuotiaat



Leijonakiekkokoulu, U7, U8, U9 ja U10 juniorit

LIIKUNNAN MÄÄRÄ:

Lajin osuus

- 4-7 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 1/4 ohjattua harjoittelua (jäähiekko ja muut lajit) ja 3/4 omatoimista liikuntaa, tapahtumia 1-2 kertaa viikossa
- 7-9 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 2/5 ohjattua harjoittelua (jäähiekko ja muut lajit), 1/5 koulujäähiekkoa ja pihapelaamista sekä 2/5 omatoimista liikuntaa, tapahtumia 2-3 kertaa viikossa

”INNOSTUMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ”

NOPPAPOLKU

- Lasten kiekon pelaamisen vaihe 10-14 vuotiaat



U11, U12, U13, U14 ja U15 juniorit

TOIMINNAN PAINOPISTEET OVAT:

- **PELIN OPETTAMINEN**
- **PELAAJAKSI KASVAMINEN**

VALMENTAJA:

Yksilön kehittäminen - pelitaitojen opettaminen

- Pelitaitojen monipuolinen kehittäminen; Pelitilanneroolien opettaminen; painopisteenä hyökkäyspelaaminen ja puolustaminen
- Suunnanmuutospelaamisen periaatteet
- 2-3 pelaajan yhteistoimintaharjoitteista viisikkoharjoitteisiin
- Erilaiset pallopelit pelaamisen oppimisessa

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

- Valmius monipuoliseen pelitilannepelaamiseen, pelaaminen eri rooleissa
- Kiertävät pelipaikat

NOPPAPOLKU

- Lasten kiekon pelaamisen vaihe 10-14 vuotiaat



U11, U12, U13, U14 ja U15 juniorit

Henkisten valmiuksien kehittäminen

- Yhteistyövalmiuksien kehittäminen
- Esimerkillisyyteen ohjaaminen
- Vastoinkäymisten sietäminen
- Omatoimisuuteen ohjaaminen
- Elämönhallintataitojen opettaminen
- Ajattelu omasta persoonasta – yksilön itsetuntemuksen lisääntyminen
- Itsensä kehittämisen valmiudet – ymmärryksen lisääminen harjoitusprosessin vaikutuksista

Lajitekniikoiden ja -taitojen kehittäminen

- Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

- Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen
- Lihastasapaino, jännevyys ja ryhdikkyys
- Ravinnon ja levon merkitys
- Lihaskestävyuden kehittäminen

NOPPAPOLKU

- Lasten kiekon pelaamisen vaihe 10-14 vuotiaat



U11, U12, U13, U14 ja U15 juniorit

TOIMINTAYMPÄRISTÖ:

Koti

- Urheiluun kannustava ilmapiiri
- Pihapelit
- ”Urheilu elämäntavaksi” – ravinto, lepo ja palautuminen

Koulu

- Liikuntakerhot, urheiluvalmennus-valinnainen(9.lk)

Seura

- Tasoryhmätoiminta (pelitaitojen korostaminen eriyttämisessä)
- Monipuolinen lajitoiminta (seuran toimesta tai muissa lajeissa)
- Omatoimiseen harjoitteluun ohjaaminen
- Omatoimisten peliryhmien synnyttäminen
- Taitoalentaja(Ilves)

NOPPAPOLKU

- Lasten kiekon pelaamisen vaihe 10-14 vuotiaat



U11, U12, U13, U14 ja U15 juniorit

Alue

- Tasosarjatoiminnan aloittaminen
- Aluevalmennus
- Seurakäynnit

Liitto

- Ylialue toiminta (U13-U15 juniorit)
- Kartoitustoiminta (U15-pojat, U14-tytöt)

LIIKUNNAN MÄÄRÄ:

Lajin osuus

- 10-11 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 2/5 ohjattua harjoittelua (jäkiekko ja muut lajit), 1/5 koulujäkiekkoa ja pihapelaamista ja 2/5 omatoimista liikuntaa. Tapahtumia 3-4 kertaa viikossa
- 12-14 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 1/2 ohjattua harjoittelua (jäkiekko ja muut lajit), 1/4 koulujäkiekkoa ja pihapelaamista ja 1/4 omatoimista liikuntaa. Tapahtumia 4-5 kertaa viikossa

”PELAAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ”

NOPPAPOLKU

- Nuorten harjoittelun tehostumisvaihe 15-17 vuotiaat



U17 ja U19 juniorit

TOIMINNAN PAINOPISTEET OVAT:

- URHEILULLISEEN ELÄMÄNTAPAAN OHJAAMINEN
- VOITTAVAKSI JA ITSEOHJAUTUVAKSI PELAAJAKSI JALOSTUMINEN

VALMENTAJA:

Yksilön kehittäminen - pelitaitojen opettaminen

- Pelitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen
- Pelitaitojen suoritusvarmuus ja –nopeus
- Pelitilanteen tunnistaminen; hyökkääminen ja puolustaminen av, tv ja yv-tilanteissa = pelitilanneroolit/prioriteetit
- Viiveetön suunnanmuutospelaaminen

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

- ”Meidän Pelin” prioriteetit (pelin rakenteet ja rytmit)
- Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan
- Erikoistilannepelaaminen

NOPPAPOLKU

- Nuorten harjoittelun tehostumisvaihe 15-17 vuotiaat



U17 ja U19 juniorit

Henkisten valmiuksien kehittäminen

- **Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi; ”johtajuuteen kasvattaminen”**
- **Kokonaisvaltaisuus kaikilla toiminnan tasoilla (psykkinen valmennus)**
- **Elämänhallintataitojen kehittäminen**
- **Harjoittelun laatu – tavoitteellisuus ja sitkeys**
- **Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus (harjoittelusta nauttiminen) – sisäsyntyisen motivaation kasvaminen**
- **Paineensietokyky – tunnetilojen tunnistaminen**

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

- **Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen; voima, kestävyys, nopeus**
- **Harjoittelun jaksotus ja rytmitys**
- **Kokonaisvaltainen palautumisen edistäminen**

NOPPAPOLKU

- Nuorten harjoittelun tehostumisvaihe 15-17 vuotiaat



U17 ja U19 juniorit

TOIMINTAYMPÄRISTÖ:

Koti

- Lajivalinnan tukeminen
- ”Ajanhallinta” - koulu, harjoittelu ja vapaa-aika

Koulu

- Urheilulinja(Lukio, ammatillinenkoulutus), akatemia-toiminta

Seura

- Kokonaisvaltainen valmennustoiminta
- Tehostetun harjoittelun organisointi
- Tasoryhmätoiminta
- Taito- ja talenttijäätoiminta
- ”Ajanhallinta” - koulu, harjoittelu ja vapaa-aika
- Urasuunnittelu
- Ryhti- ja toiminnalliset kartoitukset

NOPPAPOLKU

- Nuorten harjoittelun tehostumisvaihe 15-17 vuotiaat



U17 ja U19 juniorit

Liitto

- Valtakunnallinen kilpailutoiminta
- Maajoukkue-toiminta
- Seurakäynnit
- Terveystarkastukset ja antidopingtoiminta

LIIKUNNAN MÄÄRÄ:

Lajin osuus

- 15 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 1/2 ohjattua lajiharjoittelua, 1/4 koulujääkiekkoa ja pihapelaamista ja 1/4 omatoimista liikuntaa (mm. muut lajit). Tapahtumia 4-5 kertaa viikossa.
- 16-17 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 3/4 ohjattua lajiharjoittelua ja 1/4 omatoimista liikuntaa (mm. muut lajit). Tapahtumia 5-6 kertaa viikossa.

”LAATUA JA VOITTAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ”

NOPPAPOLKU



SINÄ PÄÄTÄT!

**HUIPULLE
TÄHTÄÄVÄ
VAIHE**



**FORTUNA
EDUSTUS-
JOUKKUE**

**HARRASTE-
KIEKKO**

”INTOHIMONA JÄÄKIEKKO”